|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: AEROBIC** | **Kódja: NMT\_TN101G2** | **Kreditszáma:1+ 1** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév):  |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| * *A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:*

A kurzus célja olyan elméleti és gyakorlati ismeretek elsajátítása, melynek birtokában a hallgató képessé válik a különböző életkorú, edzettségi állapotú és előképzettségű csoportok számára az aerobic óra egyes típusainak (boksz-aerobik, step aerobik, szerek alkalmazása) anyagának összeállítására és levezetésére. Az tantárgy célkitűzése, hogy jártasságot szerezzenek az aerobik alap mozgásanyagából, majd az aerobic alapvető mozgásanyagának további elmélyítése, a mozgásrepertoár bővítése, készségszintre fejlesztése a cél. Bővüljön a hallgatók korábban megszerzett táncos ismerete és készsége, a mozgásanyag kreatív, élményszerű, a nevelési lehetőségeket maximálisan kihasználó, sokoldalú iskolai felhasználására* *Fejlesztendő kompetenciaterületek:*

*Szakmai tudás*:* Ismeri a tanulásszervezési eljárásokat (motoros és kognitív) és tánctanítási módszerek széles skáláját alkalmazni tudja a hatékony tanulási környezet kialakítása érdekében.
* Ismeri a táncok tánctörténeti hátterét, a táncban rejlő képességfejlesztő lehetősségeket, a tánctanítás alapvető módszereit, a tánc tantárgy-koncentrációs lehetőségeit.
* Ismeri az aerobic fejlődéstörténetét, típusait, a rekreációban és a testnevelés órán betöltött szerepét.
* Ismeri az aerobic óra felépítését, részeit.
* Ismeri az aerobic alapvető mozgásanyagát és pedagógiai és pszichikai fejlesztő-nevelő hatásait.
* Ismeri azokat a gyakorlatvezetési- és a terhelés adagolásának módszereit és a koreográfiaépítés technikáját, melynek birtokában eredményesen oktatja, vezeti az aerobic foglalkozásokat az iskolában és iskolán kívül.

*Szakmai képességek:** Képes eltérő előképzettségű, életkorú, edzettségi állapotú csoportoknak aerobic foglalkozást megtervezni és levezetni.
* Képes az aerobic változatos mozgásanyagát kreatívan felhasználva boksz-, step aerobik koreográfiát tervezni, vezetni.
* Képes pulzusméréssel a terhelést ellenőrizni.
* Képes különböző eszközök ( fit-ball, terra-band szalag, kézisúlyzó, stb.) felhasználásával aerobic foglalkozásokat tervezni, vezetni.
* Képes hátrányos helyzetű, nehezen kezelhető, fogyatékos tanulók számára speciális foglalkozások tartására.
* Képes preventív, tartásjavító és streching gyakorlatok alkalmazására.
* Képes konkrét táncpedagógiai szituációk értelmezésére, kezelésére.
* Képes a tanult mozgáskészlet kreatív használatára, eredeti mozgások, mozgásfolyamatok, játékok alkotására.
* Rendelkezik olyan szakmai és módszertani felkészültséggel, amely a gyengébb testi-lelki adottságú diákok számára is vonzóvá teszik a testnevelést, a táncot és az iskola sportéletet, sikerélménnyel szolgálnak nekik.

*Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:*– Rendelkezik a hatékony szóbeli és írásbeli kommunikáció készségeivel, a szaknyelvi szövegek olvasásának, interpretációjának, reflexiójának képességeivel, képes alkalmazni az információs-kommunikációs eszközöket.– Megfelelő önismerettel rendelkezik, képes saját táncos tevékenységével kapcsolatos kritikus reflexiókra, önértékelésre.* *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:*

Az aerobic fogalma, fajtái, kialakulása. Az aerobic testnevelés órán, rekreációban és az egészségturizmusban betöltött szerepe. Az aerobic óra részei, felépítése. Az aerobic-gyakorlatokról. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének lehetősége az aerobic órán. Az aerobic alapállás, légzőgyakorlatok. Az aerobik mozgásanyagában nem javasolt, káros gyakorlatokról. A munkapulzus szerepe a gyakorlatok zsírégető hatásában. A lépések és lépő koreográfia, karmunkával kapcsoltan. Szökdelő gyakorlatok, karmunkával kapcsoltan. Szökdelő koreográfiák. Vegyes lépő és szökdelő koreográfia, karmunkával. A különböző izomcsoportok erősítő gyakorlatai. A különböző izomcsoportok nyújtó gyakorlatai. PNF és streatching technikák. Preventív, tartásjavító, streatching és PNF technikák alkalmazásának lehetőségei.A boxaerobik alapjai, ütések és rúgás-technikák elsajátítása. Boxaerobik koreográfia. Gyakorlatvezetés technikája, a terhelés növelhetősége. A stepaerobic lépései, változatos karmunkák alkalmazhatóságának lehetőségei, koreográfia. Gyakorlatvezetés technikája, a terhelés növelhetősége. Különböző eszközök (fit-ball, terra-band szalag, kézisúlyzó stb.) alkalmazása az aerobic órán.A különleges bánásmódot igénylő tanulók foglalkozásának metodológiai kérdései. * *Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:*

Az előirt koreográfiák és gyakorlatsorok bemutatása.Házi dolgozat elkészítése a foglalkozásvezetővel egyeztetett témában.* *Munkaformák:* gyakorlat, csoportmunka, egyéni gyűjtés, filmelemzés
 |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| 1. Tihanyiné Hős Ágnes - Fajcsák Zsuzsanna - Petrekanics Máté (1999): Az aerobic elmélete és gyakorlata – Az aerobicedző-képzés szakkönyve; Bp. TF
2. Göltlné Till Katalin (1993): Amit az új aerobikról tudni kell; MTE Bp
3. Handrich, Berhard (1996): Táncóra. A világtáncok kézikönyve, Cser Kiadó, Budapest.
4. Göltl Béláné (1991): A IV. Aerobic világtalálkozó; In: MTE közlemények 3. 143-149.p.
5. Farmosi István (1997): A fitnesz- és versenyaerobic hatása a kardiorespiratórikus rendszerre; In: Testnevelés- és Sporttudomány (28) 25. évf. 4. sz. 9.42-43
6. Széchenyi József: Streatching; MTE, Bp. 1992.
7. Nemes T. A.- Szanyó F. szerk.: Masszőrképzés A-tól Z-ig; Malawi Kiadó, Győr, 2001.
8. Maxine T.-Mary S.: Izomnyújtás és lazítás; Panemex Kft. és Grafo Kft., 1999.
9. [**www.fitball.hu**](http://www.fitball.hu) **;** [**www.aerobic.lap.hu**](http://www.aerobic.lap.hu) **;** [**www.fitline.hu**](http://www.fitline.hu) **;** [**www.aquafitness.hu**](http://www.aquafitness.hu)
 |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **dr. Müller Anetta PhD** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**Vécseyné Kovách Magdolna PhD hallgató - adjunktus |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-1)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-2)